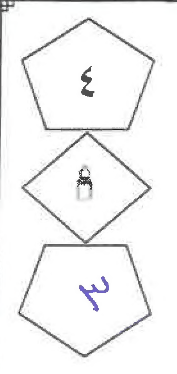
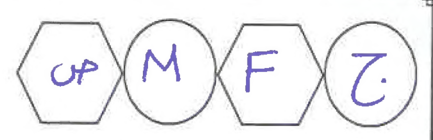






إدارة الامتحانات والاختبارات
قسم الامتحانات العامة

امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢١

(وثيقة محمية/محدود)

المبحـث : التغذية / م٢   رقم المبحث: 305   مدة الامتحـان: ١ س ٣٠ د

الفـــرع: التعليم الصحي   اليوم والتاريخ: الإثنين ٢٠٢١/٦/٢٨

اسم الطالب: رقـم الجلوس:

اختر رمز الإجابة الصحيحة في كل فقرة مما يأتي، ثمّ ظلّل بشكل غامق الدائرة التي تشير إلى رمز الإجابة في نموذج الإجابة (ورقة القارئ الضوئي) فهو النموذج المعتمد (فقط) لاحتساب علامتك، علمًا بأن عدد الفقرات (٤٠)، وعدد الصفحات (٤).

١- تهدف العناية قبل الحمل إلى:

أ) تلافي المشكلات الصحية للسيدة الحامل ولمولودها

ب) تناول الأغذية المصنّعة المحتوية على المضافات الغذائية

ج) خفض الوزن

د) الاعتماد على المكملات الغذائية

٢- تبلغ مدة الحمل منذ الإخصاب:

أ) ٣٧ أسبوعًا   ب) ٣٨ أسبوعًا   ج) ٣٩ أسبوعًا   د) ٤٠ أسبوعًا

٣- العنصر الغذائي الذي تزداد الحاجة إليه في فترة الحمل:

أ) الكالسيوم   ب) الفسفور   ج) فيتامين د   د) الحديد

٤- نقص فيتامين .... في بداية الحمل يؤدي إلى حدوث تشوّهات خلقية لدى الجنين:

أ) (ب١)   ب) (ب٢)   ج) حمض الفوليك   د) النياسين

٥- فيتامين (ج) ضروري للسيدة الحامل وذلك لدوره في:

أ) انقسام الخلايا   ب) زيادة عمليات الأيض

ج) تمايز الخلايا   د) سلامة الأنسجة الرابطة والأوعية الدموية

٦- تزداد الاحتياجات من اليود خلال الحمل لدوره في:

أ) زيادة كمية الدم   ب) انقسام الخلايا

ج) لزيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية   د) تمايز الخلايا

٧- يمكن تلافي إقياء الحمل عن طريق:

أ) تناول الطعام ببطء   ب) تناول الماء مع الوجبات

ج) تناول وجبات كبيرة وقليلة   د) تناول الأطعمة الدسمة

يتبع الصفحة الثانية ....

٨- يمكن تدبير الحرقة التي تصاب بها الحامل عن طريق:

أ) تناول الأشربة المحتوية على الكافيين ب) تناول العلكة

ج) تجنّب تناول الأطعمة المكونة للغازات د) ارتداء ملابس ضيّقة

٩- يُعد حليب الأم في الظروف الطبيعية فريدًا في نوعه بالنسبة إلى الطفل لأنه:

أ) يحتوي على القليل من العناصر الغذائية ب) يعزّز النمو البدني والعقلي للطفل

ج) لا يحتوي على أجسام المناعة د) لا يلبّي الاحتياجات الغذائية للطفل

١٠- لإنجاح عملية الرضاعة الطبيعية يجب:

أ) إدخال الرضاعة الصناعية بعد الشهر الثاني من الولادة

ب) تعريض المرضع للانفعالات

ج) تنبيه الغدة النخامية لإفراز الهرمونات

د) إرضاع الطفل في أثناء نومه

١١- انسداد قناة الحليب لدى المرضع يعود إلى:

أ) أنَّ حمالة الصدر ضيّقة ب) ضعف منعكس الإدرار

ج) التأخير في بدء الرضاعة د) المغالاة في تنظيف الحلمة

١٢- يقاس محيط الرأس للطفل حتى سن:

أ) ٣ سنوات ب) ٤ سنوات ج) ٥ سنوات د) ٦ سنوات

١٣- فائدة الرضاعة الطبيعية للأم:

أ) مكلفة ب) تحتاج إلى جهد من قبل الأم

ج) مجانية د) تزيد من الروابط العاطفية بين الأم وطفلها

١٤- يحتاج الطفل إلى أغذية تكميلية إضافية بعمر:

أ) ٢-٤ أشهر ب) ٤-٦ أشهر ج) ٧-٨ أشهر د) ٩-١٠ أشهر

١٥- إحدى المشكلات الغذائية لطفل بعمر ١-٣ سنوات:

أ) زيادة تناول اللحوم ب) زيادة شرب الحليب

ج) فقدان الشهية الفسيولوجي د) إجبار الطفل على تناول طعام لا يرغب فيه

١٦- المرحلة الأنسب ليقوم الأهل بغرس عادات غذائية سليمة لدى أطفالهم هي:

أ) ١-٣ سنوات ب) ٣-٥ سنوات ج) مرحلة المدرسة د) مرحلة المراهقة

١٧- تزداد الحاجة من الكالسيوم في مرحلة المراهقة وذلك لزيادة:

أ) الكتلة العضلية ب) كمية الدم ج) كثافة العظم د) النمو

١٨- يحتاج الرياضي إلى زيادة الاحتياجات اليومية من فيتامين:

أ) الثيامين ب) الزنك ج) اليود د) فيتامين (أ)

يتبع الصفحة الثالثة ....

١٩- العوامل التي تؤثر في تغذية المسنين:

أ) فقدان الأسنان ب) ضعف الحواس

ج) هشاشة العظام د) المعاناة من الوحدة بسبب فقدان شريك الحياة

٢٠- مصروف الأيض الأساسي من الطاقة يزيد في حالة:

أ) انخفاض درجة حرارة الجسم ب) ارتفاع درجة حرارة الجسم

ج) النوم والاسترخاء د) التعرّض لطقس حار

٢١- من الحالات التي لديها اتزان طاقة سلبي:

أ) امرأة حامل ب) امرأة مرضع ج) طفل ينمو د) شخص مصاب بالإيدز

٢٢- القياسات التي تُعد ذات دلالة بالغة الأهمية في تقدير كمية الدهن في الجسم هي:

أ) قياس الوزن ب) قياس الطول ج) سُمك ثنية الجلد د) محيط الخصر

٢٣- إذا كان مؤشر كتلة الجسم لشخص ما يتراوح بين (١٨,٥ - ٢٤,٩ كغم/م^{٢}) فإن وزن هذا الشخص يصنّف بـِ:

أ) وزن نحيف ب) وزن صحي ج) وزن زائد د) سُمنة درجة أولى

٢٤- تعرف السمنة بأنها الزيادة بنسبة .... أو أكثر فوق الوزن الصحي:

أ) ٢٠% ب) ٢٥% ج) ٣٠% د) ٣٥%

٢٥- أحد العوامل البيئية التي تؤدي إلى حدوث السمنة:

أ) اضطرابات الغدد الصم ب) الجينات ج) العوامل الوراثية د) قلّة النشاط البدني

٢٦- تزداد خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري بازدياد الدهون في منطقة:

أ) الأرداف ب) الأفخاذ ج) البطن د) الكتفين

٢٧- يعرف الفقد السريع للوزن بأنه الفقد الذي يزيد على:

أ) نصف كغم أسبوعيًا ب) ٢ كغم شهريًا ج) ٣ كغم شهريًا د) ١ كغم أسبوعيًا

٢٨- إحدى الطرائق غير الصحية المستخدمة للسيطرة على الوزن الزائد:

أ) العلاج الغذائي ب) النشاط البدني

ج) العمليات الجراحية د) الأعشاب الطبية والخلطات المليّنة

٢٩- العلامة الأولية لنقص فيتامين (أ) في جسم الإنسان:

أ) جفاف العين ب) العشى الليلي ج) جفاف القرنية د) العمى

٣٠- يحدث كساح الأطفال في عمر يتراوح بين:

أ) ٥-١٠ أشهر ب) ٦-١٨ شهرًا ج) ١٩-٢٤ شهرًا د) ٢٥-٣٦ شهرًا

٣١- أحد أعراض مرض كساح الأطفال:

أ) صدر الحمامة ب) تسارع النمو

ج) ظهور الأسنان بشكلها الطبيعي د) التعظّم الكامل للجمجمة

يتبع الصفحة الرابعة ....

٣٢- ينتج مرض البري بري بسبب نقص فيتامين:

أ) (ج) ب) (ب١) ج) (د) د) (ب٣)

٣٣- ينتج مرض الحصاف بسبب نقص فيتامين:

أ) (ج) ب) (ب١) ج) (د) د) (ب٣)

٣٤- توصف الوجبة عالية الطاقة لمرضى:

أ) التحسس الغذائي ب) الحروق ج) الكلى د) الكبد

٣٥- توصف الوجبة منخفضة البروتين لمرضى:

أ) الكواشيركور ب) السرطان ج) تشمّع الكبد د) العمليات الجراحية

٣٦- الوجبة الغذائية المستخدمة في حالات الإمساك هي:

أ) الروتينية ب) عالية الطاقة ج) عالية البروتين د) عالية الألياف

٣٧- من الإجراءات العلاجية للتعامل مع القرحة الهضمية:

أ) استعمال الأدوية ب) تناول مرق اللحم

ج) تجنّب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين د) تجنّب تناول الأطعمة المبهرة

٣٨- السلياك حالة من التحسس لـِ:

أ) السمك ب) الحليب ج) بروتين الغلوتين د) الموز

٣٩- أحد الأعراض والعلامات السريرية لمريض الفنيل كيتونوريا:

أ) سوء الامتصاص ب) الإسهال الدهني

ج) فقر الدم د) انخفاض حاصل الذكاء

٤٠- أكثر المواد الغذائية ذات العلاقة العكسية مع السرطان:

أ) زيادة استهلاك الدهون الحيوانية ب) زيادة تناول عنصر السلينيوم

ج) قلّة استهلاك الألياف النباتية د) قلّة تناول فيتامين (هـ)

《 انتهت الأسئلة 》